

## What is mental illness? (Arabic)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

### ما هو المرض العقلي ؟

#### ما هو المرض العقلي ؟

إن الناس الذين يعانون من مرض عقلي يواجهون تشتتاً في طريقة تفكيرهم أو إحساسهم أو سلوكهم، وبعبارة أخرى فإن تفكيرهم وأحاسيسهم وسلوكهم تختلط عليهم أو أنهم قد يفقدون السيطرة على تفكيرهم أو إحساسهم أو سلوكهم وهذا من شأنه أن يؤثر تأثيراً ملموساً على علاقاتهم وعملهم وعلى تمتعهم بالحياة.

وقد يكون المرض العقلي أمراً صعباً بالنسبة للشخص وبالنسبة لعائلته على السواء، ولكنه ليس بالشيء الذي يستوجب الخجل منه.

#### ما الذي يسبب المرض العقلي ؟

من المهم أن ندرك أن إصابة شخص ما بمرض عقلي ليس نتيجة خطأ من جانب أحد . وقد كان يُعتقد أنه نتيجة لدم فاسد أو عقاباً أو إصابة بعين حاسدة . أما اليوم فإن الأطباء يعتقدون بأن هناك عدداً من العوامل قد تساهم في الإصابة بالمرض العقلي منها:

- \* وجود حالة من عدم التوازن الكيميائي في الدماغ
- \* الضغط النفسي والمشاكل اليومية
- \* التعرض لتجربة سيئة قاسية

ومن الصعب التأكد بصورة قاطعة من أسباب المرض العقلي في كافة الحالات .

#### هل المرض العقلي موروث ؟

تشير البحوث إلى أنه قد يكون لدى بعض الناس عوامل وراثية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض العقلي، وبالنظر لوجود العديد من هذه العوامل المعقدة، فقد يكون من الأفضل مناقشتها مع طبيبك.

#### هل المرض العقلي مُعدي ؟

المرض العقلي ليس معدياً كالبرد أو الحصبة .

#### ماهي الأنواع الرئيسية للمرض العقلي ؟

##### (1) اضطرابات القلق :

يمكن أن يواجه الإنسان حالات من اليأس الشديد أو الفزع أو القلق . والأعراض العامة تشمل: ارتفاع ضغط الدم، زيادة دقات القلب، اضطراب المعدة، الرعشة، الشد العضلي والشعور بالتملل والقلق والأرق .

##### (2) الاكتئاب :

يؤثر الاكتئاب على مزاج الإنسان، وهو أنواع: **الاكتئاب الخفيف:** هي حالة يعاني منها الكثير من الناس خلال حياتهم مثل الحزن والعزوف عن عمل أي شيء . **الاكتئاب الحاد:** وأعراضه تشمل :

- \* الحزن العميق أو اليأس .
- \* فقدان الإهتمام بعمل أي شيء، مثل العمل أو ممارسة الهوايات أو النظافة.
- \* مشاكل نوم .
- \* فقدان الشهية .
- \* نقص الوزن .

- \* الإفتقار للطاقة .
  - \* التفكير بالإنتحار .
  - \* الإحساس بالذنب .
  - \* فقدان الأمل .
  - \* الإحساس بضياع القيمة الذاتية .
- وسواء كان الإكتئاب خفيفا أو حادا فقد يكون نتيجة لتفاعلات أحداث الحياة، مثل فقدان شخص عزيز أو الإستغناء عنه في العمل، كما قد لا تكون له أسباب خارجية معروفة.
- إذا كنت غير متأكد من مدى حدة الإكتئاب إستشر طبيبا.

### (٣) الإضطرابات النفسية :

يفقد الإنسان إتصاله بالواقع ويتعذر عليه التمييز بين ما هو حقيقي وما هو خيالي. ومن بين أبرز الإضطرابات النفسية مرض انفصام الشخصية(الشيزوفرانيا) ومرض الإكتئاب العقلي.

### إنفصام الشخصية(الشيزوفرانيا):

- وأعراضه قد تشمل :
- \* الإحساس بالإضطراب أو الإكتئاب .
  - \* الإنعزال عن العائلة والإصدقاء وانخفاض الإتصالات الاجتماعية .
  - \* سماع أصوات أناس غير موجودين أو لايسمعه أحد سواهم .
  - \* الإعتقاد بأن الناس يريدون إيذائهم .
  - \* الإعتقاد بأنهم أشخاص مشاهير أو أقوياء .
  - \* عدم توافق الأفكار والأحاسيس، مثل الضحك في المناسبات المحزنة من دون سبب ظاهر.
  - \* عدم القدرة على القيام بالواجبات اليومية مثل العناية بالنظافة أو الغذاء .

### مرض الإكتئاب العقلي : ويؤثر على مزاج الشخص المصاب، بحيث يتأرجح مزاجه ويتغير بشدة صعودا وهبوطا .

وأعراض المزاج السيء قد تشمل :

- \* الإحساس بالفشل وفقدان القيمة الذاتية .
- \* مشاعر إنتحارية .
- \* مشاكل في النوم .
- \* ضعف الشهية .

أما أعراض المزاج المرتفع فقد تشمل :

- \* الحساسية والتهيج .
- \* عدم وضوح الحد يث بالنظر لسرعته وتلغثمه .
- \* الإندفاع والتهور .
- \* الإعتقاد بأنه شخص مهم أو يملك قوة خارقة .

### ما الذي يمكن عمله لمساعدة الشخص المصاب ؟

إن على الناس الذين يعانون من مثل هذه الأعراض المبادرة الى طلب المساعدة الطبية. و المرض العقلي مثل المرض العضوي ، وإذا ما تلقى الشخص المصاب علاجا للمرض عند بدايته أو قبل أن يستفحل، فقد يكون بوسعه أن يشفى بسرعة أكبر .

إذا كنت تعتقد أن هناك مشكلة، فإن المبادرة الى طلب المساعدة، أفضل من إرجاء ذلك.

وقد تساعد مثل ذلك الشخص إحدى طرق المعالجة التالية أو مجموعة منها :

١- **الأدوية** وقد تساعد بعض أنواع المرض العقلي، كما تساعد في السيطرة على الأعراض .

٢- **الدعم والتسرية** وتشمل الحديث مع شخص لمعالجة المشاكل بغية المساعدة على مواجهة المرض وأعراضه والتكيف معها .

٣- **مجموعات الدعم** : وتشمل الإجتماع مع الناس الآخرين ممن يعانون أمراضا عقلية، كما تتاح الفرصة لعائلات المصابين بمرض عقلي للإجتماع معا . ومن خلال هذه المجموعات تتاح الفرص للمشاركة في الخبرات والتجارب وتعلم المزيد عن المرض العقلي ودعم بعضهم البعض .

٤- **إعادة التأهيل** : تعلم طرق جديدة للتكيف مع أعباء الحياة اليومية، ومساعدة الناس على تحقيق أكبر إستفادة ممكنة من قوتهم وقدراتهم .

إن الهدف من المساعدة هو إستعادة الإحترام والكرامة والثقة بالنفس للأشخاص المرضى عقليا .

### أين يمكنني الحصول على المساعدة ؟

**الطبيب العام** : يستطيع طبيبك أن يقدم المساعدة من خلال إحالتك الى الخدمات المعنية، أو من خلال المعالجة الطبية للشخص المصاب بمرض عقلي .

**عبادات المجتمع للصحة العقلية:** ويشمل جهازها الأطباء والخبراء النفسانيين وممرضى العلاج النفسي وأخصائي العلاج الوظيفي والأخصائيين الإجتماعيين . وتقدم أنماطا مختلفة من المساعدة للأشخاص المصابين بمرض عقلي / أو عائلاتهم . وفي بعض المراكز يمكن ترتيب زيارة المصابين في منازلهم . كما تتوفر في بعض المراكز خدمات طوارئ .

**مستشفيات الطب النفسي :** إذا كان الشخص شديد المرض فسوف يحتاج الى مستشفى، وقد يؤخذ البعض الى المستشفى عنوة ، إذا كان هناك خطر من أن يقوموا بإيذاء أنفسهم أو إيذاء الغير . ولدى إدخال شخص ما الى المستشفى تتم مراجعة صحته العقلية بانتظام . إن الهدف من وراء إدخال مثل هذا الشخص الى المستشفى هو تمكينه من إستعادة صحته العقلية بأسرع ما يُستطاع حتى يمكن أن يعود الى بيته .

**الخدمات غير الحكومية :** وتدبرها المجتمعات المحلية وهدفها الرئيسي مساعدة المصابين بمرض عقلي على أن يعيشوا حياة مستقلة ما أمكن ذلك، كمساعدتهم في التعرف على أصدقاء جدد أو توفير المسكن لهم أحيانا، غير أنها لا تقدم العلاج الطبي ولا الأدوية .

## هل تظل مشكلتي طبي الكتمان ؟

عند ما تقابل خبيرا صحيا، فإن المعلومات بشأن مشكلتك لا يمكن إطلاع أحد عليها بدون موافقتك . وفي حالة تواجد مترجم يتوجب عليه المحافظة على سرية المعلومات .

من المهم أن يتلقى الشخص المصاب بمرض عقلي علاجا حتى تتحسن حالته، ذلك أن استمرار بقاءه بدون علاج يؤخر من سرعة تماثله للشفاء .

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, Croatian, English, Greek, Italian, Macedonian, Maltese, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog, Turkish and Vietnamese.

## For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: [QTMHC@health.qld.gov.au](mailto:QTMHC@health.qld.gov.au)

Website: [www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp)

## Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression